

# 安全な柔道の授業づくり

中学校保健体育科教員向け

対象 中学校 保健体育科  
単元 (体育分野) F 武道



「指導の手引き書」付き

上映時間40分 [C#0070]

DVD 69,300円(本体66,000円)

安全  
全面を  
最重視

- ステップを踏んだ指導法
- 競技と授業での柔道の違いを押さえます



固め技の試合  
安全上の留意点



## 企画意図

平成24年度から中学校の保健体育で男女共に武道が必修となり、多くの学校が柔道を選択しています。しかし柔道に関わる事故の報告も多く、特に柔道を指導したことの無い教員から、安全に柔道の指導ができるか不安の声も挙がっています。

本作品は、そのような不安を抱える保健体育科の教員向けに、安全でかつ楽しい柔道の授業づくりに役立つよう、制作した映像教材です。柔道で起こりうる事故やその対策を解説した上で、受け身や投げ技、固め技の指導法について、柔道指導経験の少ない教員の方にも、段階的にわかりやすく学んでいただける内容となっています。

監修

公益財団法人 全日本柔道連盟  
指導者養成プロジェクト特別委員会  
武道必修化対策チーム委員  
千葉大学教育学部附属中学校教諭

渡辺 冬花

医事  
監修

神奈川県立足柄上病院  
脳神経外科部長

野地 雅人



東映株式会社 教育映像部

〒104-8108 東京都中央区銀座3-2-17  
<http://www.toei.co.jp/edu/>



# 安全な柔道の授業づくり

■柔道の授業で最も気をつけないといけないのは、頭部・頸部の危険な事故です。特に脳の損傷につながるものとして、「脳しんとう」、「加速損傷」、「セカンドインパクトシンドローム」について、神奈川県立足柄上病院脳神経外科部長の野地雅人医師が解説します。柔道の指導者が知っておくべきことを伝えます。

■実際の授業での指導法について、千葉大学教育学部附属中学校の渡辺冬花先生より具体的に紹介していきます。柔道の授業では「頭部・頸部を守ることが最重要」と指導者も生徒も認識し、「頭を打たない・打たせない」ための受け身の練習をしっかりと指導することの大切さを伝えます。

■授業に入る前の安全対策も確認しておきます。施設・設備、用具等について、事前にチェックしておきます。けがや事故を防ぐ対策、熱中症対策について説明します。

■授業では、まずは単独での受け身(後ろ受け身・横受け身)を「低い姿勢」から「高い姿勢」へと段階を追って指導します。後ろ受け身では、2人組になって相手の力を感じて受け身をとる練習も取り入れます。

■次に2人組になっての「投げられた時の受け身」を指導します。2人組になっての受け身の練習でも、「受」が「低い姿勢から」→「立った姿勢から」→「動きの中から」と段階を踏んで指導していきます。この時、同じ位の体格の者どうして組ませるように気をつけます。「取」に指導する投げ技は、膝車と体落としです。ここでも安全面を最重視し、「受」が大きく宙を舞うような競技用の技は指導しません。相手を安全に投げることができる、授業用の膝車と体落としを紹介し、解説します。「投げ技と関連させた受け身」を生徒に身につかせます。自由な動きの中で安全に受け身がとれ、生徒に柔道の攻防の楽しさも伝える授業を目指します。

■生徒に後ろ受け身を習得させるための、授業用の安全な大外刈りも解説します。後頭部を打たないように、くれぐれも注意して指導します。

■固め技の指導法を解説します。固め技には、抑え技、締め技、関節技がありますが、中学校では抑え技のみを扱います。抑え技の中でもまず、けさ固めの抑え方を指導します。抑え技は比較的初期の段階から、柔道の魅力である相手との攻防を楽しむことができますが、危険な場面もあります。安全面の留意点を盛り込み、解説します。



・このDVDは、メニュー画面から『全編再生』と観たい項目のみをご覧いただく『個別再生』が選べます。  
もう一度観たい箇所や飛ばしたい箇所を、リモコンのスキップボタンで前後の項目へスキップさせることができます。

▼生徒向けの姉妹編もあります。

「安全に 楽しく学ぼう 保健体育 柔道」

プロデューサー 光田雅樹／大谷啓一 編集 川越英一  
演出 東條政利 選曲 合田享生  
撮影 三宅正敏／宮田康彦  
制作協力 株式会社パンフォーカス  
企画・制作 東映株式会社 教育映像部

2012年作品 p.